الدرس الثاني

حقيبـــة الإسعافــات الأوليـــة

first aid

تعتبر حقيبة الإسعافات الأولية ضرورة لا غنى عنها فى المنزل والسيارة والعمل وللمجاهد ايضا

ذلك لأن الإصابات البسيطة ، إن حسن استعدادك وسرعة استجابتك لمعاجة هذه الإصابات البسيطة

إن حسن استعدادك وسرعة استجابتك لمعاجة هذه الإصابات البسيطة ،

يمكن أن يساعدا على تفادى حدوث المضاعفات المترتبة عليها

فمعظم الإصابات التى تحدث ، يمكن علاجها بسهولة مع قليل من الخبرة وكثير من العناية

بتجهيز صندوق الإسعافات الآولية على أكمل وجه

إليك بعض من أهم المواد الطبية الواجب توافرها بصفة دائمة فى صندوق الإسعافات الأولية :

ملاقط (tweezers) :

الملقط أداة ضرورية تساعد على إزالة الشظايا والآجسام الصغيرة من الجروح.

دبوس أمان كبير (large saftey pin) :

ربما كان من أكثر أدوات الإسعافات الآولية متعددة الاستعمالات

يمكن استخدامه فى إزالة الشظايا والأجسام الغريبة من الجسم.

كما يمكن استخدامه أيضا فى تثبيت الضمادات أو يساعد فى ربط معلاق الذراع أو فى تفريغ القروح من الصديد

قفازات تستعمل لمرة واحدة (disposable gloves) :

تستخدم القفازات فى الحالات المصاحبة لنزيف الدم أو الإفرازات العضوية الآخرى لوقايتك من أمراض الدم المعدية .

أجهزة التنفس الآصطناعى (mouth to barrier device) :

يمكن لهذا الجهاز أن يقيك من العدوى أثناء قيامك بأى عملية إنقاذ تنفسى ،

لاسيما إن كنت مسافرا وصادفت شخصيا غريبا يحتاج لإجراء عملية إنعاش للرئتين.

أكياس البلاستيك القابلة لإعادة القفل (resealable plastic bags) :

يمكن استعمالها كأكياس الثلج ولحفظ مواد الإسعافات الأولية الآخرى

كما تستخدم لآغراض التخلص من المواد المستعملة أو جمع العينات.

ميزان الحرارة (thermometer) :

لقياس درجة حرارة الجسم.

ضمادات الشاش (gauze pads) :

يمكن استعمالها فى السيطرة على النزيف والوقاية من العدوى ومنع التلوث وامتصاص الدم والإفرازات الآخرى

ويجب أن يكون مقاس ضمادة الشاش 10سم ×10 سم (4 بوصات × 4 بوصات).

أربطة شريطة لاصقة (adhesive strip bandages) :

وهى متوافرة بأحجام وأشكال متنوعة ،

ومعدة للاستعمال مع الجروح الصغيرة والسحجات الجلدية والجروح السطحية.

كما يمكنك أيضا استعمال الشريط اللاصق مع ضمادات الشاش لتغطية الجروح.

رباط ذاتى الالتصاق ملفوف على بكرات (conforming self-adhering roller bandage) :

العرض 11 سم (4.5 بوصة) : يحافظ على الانضغاط ويثبت الضمادة أو الجبيرة فى موضعها .

تلتصق مادة هذا الشريط ذاتيا بحيث يمكن لفها حول أى جزء من جسم المصاب ،

وعادة ما يكون الذراع أو اليد.

مقص (scissors) :

لقطع الأربطة أو الملابس ولتفادى حدوث أية إصابة ،

. استعمل مقصا غير حاد الأطراف عندما تقطع بالقرب من الجلد

رباط مرن ملفوف على بكرات (elastic roller bandage) :

يمكن استعماله للضغط على موضع الإصابة : سم 7.5 العرض

لمنع التورم الناجم عن التواء المفاصل أو الشد العضلى أو الرضوض الغضروفية

شريط لاصق (adhesive tape) :

.يساعد على إبقاء الجبيرة فى موضعها ، ويثبت الأربطة الملفوفة والضمادات الصغيرة : سم 6.5 العرض

شريط أنبوبى (duct tape) :

.يمنع تكون القروح ويبقى على الجبيرة فى موضعها وقد يستعاض به عن معلاق الذراع أو اليد

مرهم مضاد حيوى (antibiotic ointment) :

.يحمى من البكتريا ويمنع التهابات الجروح الصغيرة ويعالج السحجات والحروق الجلدية

.تأكد من أن المصاب لايشكو من حساسية ضد هذا النوع من المراهم

غسول كالامين (calamine lotion) :

.يساعد على وقف الحكة ويفيد كعامل تجفيف فى كثير من أعراض الطفح الجلدى

كريم هايدروكورتيزون (واحد فى المائة) hydrocortison crea :

يزيل الالتهابات البسيطة ويعالج تهيجات الجلد والحكة

أسبرين (aspirin) أو أيبوبروفين (ibuprofen) :

يساعد على تخفيف الأوجاع المستمرة والآلام والأورام والحمى

أما أسيتامينوفين (acentaminophen)

فيساعد على تخفيف الآلم والحمى ولكن ليس الآورام.

تأكد من أن المصاب لا يشكو من حساسية ضد هذه المستحضرات الطبية

مضاد الهستامين (antihistamine) :

للتخلص من أعراض الحساسية ودوار الحركة.

ألوفيرا aloe vera concentration creams :

يسكن الآلام الناتجة عن الحروق.

هيدروجين بيروكسايد (hydrogrn peroxide) :

مفيد فى تنظيف الجروح.

صودا الخبز (baking soda) :

لوقف الحكة الناتجة عن الطفح الجلدى ولدغ الحشرات

.

.

.

يتطلب حسن إعدادك لحقيبة الإسعافات الأولية :

أن هذا الاستعداد الجيد سيوفر عليك الكثير من الوقت

أثناء الإسعافات عند الحاجة إليها

.

.

.

هذي بعض مصطلحات الاسعافات الاوليه

First aid إسْعافٌ أوّلِي

Cold /flu إصابةُ البرْد

Injury إصابة

Compression injury إصابةُ الضغْط

Bandager عصّاب

Dressing تضْميد

Gauze شاشْ

Resuscitation, reanimation إنْعاش

Mouth to mouth resuscitation إنْعاشٌ فماً لِفم

Ambulatory automatism تِلْقائية سيرية

tourniquet عاصِبة

Bruise, ecchymosis كـدْمة

Choke غصة

Triage فرْز

Adhesive plaster or tape شرِيْطٌ لاصِق

Dressing ضِماد

Band عُصْبة

Adhesiveلاصِقْ

Compress بلستر

pad Ecchymotic كـدْمِيّ

Bandage رباط

Fomentation, pack كمّادة

Ice-bag كِيْسُ الثّلْج

Absorbent cotton قُطْنٌ ماصّ

Open مفْتُوح

Pultice, cataplasm لبْخة

swab ماسِحةٌ

Casuality مُصاب

Band absorption عُصبة الامْتِصاص

.

.

.

.

وبهذا تكون قد انتهت تجهيزات حقيبة الاسعافات الاولية

والى اللقاء في الدرس القادم ان شاء الله

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

.